礼儀作法 5 - 睡眠と起床の礼儀作法

[日本語]

كتاب الآداب – آداب النوم والاستيقاظ

[اللغة اليابانية]

ムハンマド・ブン・イブラーヒーム・アッ＝トゥワイジリー

محمد بن إبراهيم التويجري

翻訳者: サイード佐藤

ترجمة: سعيد ساتو

校閲者: ファーティマ佐藤

مراجعة: فاطمة ساتو

海外ダアワ啓発援助オフィス組織（リヤド市ラブワ地区）

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة الرياض

1428 – 2007

5－睡眠と起床の礼儀作法

● **睡眠前にすること：**

1－ジャービル（彼にアッラーのご満悦あれ）は言いました：「アッラーの使徒（彼にアッラーからの平安と祝福あれ）は言いました：“夜就寝する時には、灯りを消すのだ。そして扉を閉め、水の容器の口を閉じ、飲食物に覆いをかけよ。”」（アル＝ブハーリーとムスリムの伝承[1]）

● **就寝前、手についた脂を洗い流すこと：**

1－アブー・フライラ（彼にアッラーのご満悦あれ）によれば、預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は言いました「手に脂の匂いがある状態のままで、それを洗わずに寝てしまって何らかの災難に遭っても[2]、人のせいにするのではない。」（アッ＝ティルミズィーとイブン・マージャの伝承[3]）

● **清浄な状態で就寝すること：**

1－ムアーズ・ブン・ジャバル（彼にアッラーのご満悦あれ）によれば、預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は言いました：「いかなるムスリムであれ、清浄な状態で眠りにつき、それから夜中に起きてアッラーに現世と来世におけるよきものを乞うならば、それを与えられるであろう。」（アブー・ダーウードとイブン・マージャの伝承[4]）

2－イブン・ウマル（彼らにアッラーのご満悦あれ）によれば、アッラーの使徒（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は言いました：「清浄な状態で夜を過ごす者の衣服の中には、1人の天使がいる。そしてその天使がこう言うことなしに、彼が眼を覚ますことはない：“アッラーよ、何某の罪をお赦し下さい。彼は清浄な状態のまま夜を明かしたのですから。”」（イブン・ヒッバーンの伝承[5]）

● **ムスリムが就寝の際、クルアーンを読むこと：**

1－アーイシャ（彼女にアッラーのご満悦あれ）によれば、預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は毎晩就寝する時には、両手を合わせてそこに唾を吐くようにして息を吹き込み、それからその中に向かって： -

---

[1] サヒーフ・アル＝ブハーリー（6296）、サヒーフ・ムスリム（2012）。文章はアル＝ブハーリーのもの。

[2] 訳者注：その睡眠中に虫や、あるいはジンなどがやって来て人を害すること、あるいはそれがらい病の原因となることを指している、などといった解釈があります（アーバーディー著スナン・アブー・ダーウード解説「アウヌ・アル＝マァブード」より）。

[3] 真正な伝承。スナン・アッ＝ティルミズィー（1860）、サヒーフ・スナン・アッ＝ティルミズィー（1515）、スナン・イブン・マージャ（3297）、サヒーフ・スナン・イブン・マージャ（2666）。文章はイブン・マージャのもの。

[4] 真正な伝承。スナン・アブー・ダーウード（5042）、サヒーフ・スナン・アブー・ダーウード（4216）、スナン・イブン・マージャ（3881）、サヒーフ・スナン・イブン・マージャ（3131）。

[5] 良好な伝承。サヒーフ・イブン・ヒッバーン（1051）。アッ＝スィルスィラト・アッ＝サヒーハ（2539）参照。

言え、「かれはアッラー、唯一のお方。」， **-**
言え、「私は暁の主にご加護を乞います。」， **-**
言え、「私は人間の主にご加護を乞います。」，[6]を唱え、それからその両手でもって頭と顔から始め、それから体の前部、と届く範囲の体の部分を撫でました。そしてそれを3回繰り返したものです。（アル＝ブハーリーの伝承[7]）

2－ナウファル・アル＝アシュジャイー（彼にアッラーのご満悦あれ）は言いました：「アッラーの使徒（彼にアッラーからの平安と祝福あれ）は、私にこう言いました：“ **-**
言え、「不信仰者たちよ。」，[8]を読むのだ。そしてそれを最後まで読んでから、寝よ。それはシルク[9]から潔白でいさせてくれるのだから。”」（アブー・ダーウードとアッ＝ティルミズィーの伝承[10]）

3－アブー・フライラ（彼にアッラーのご満悦あれ）は言いました：「アッラーの使徒（彼にアッラーからの平安と祝福あれ）は私に、ラマダーン月のザカー（浄財）の保管を委任しました。するとある者がやって来てその（保管中の）食料から盗もうとしたので、私はその者を捕まえて言いました：“お前をアッラーの使徒のもとにしょっぴいてやる。”－中略－すると（その者は）言いました：“就寝する際に、アーヤト・アル＝クルシー（クルアーン255章）を読め。そうすればお前に、アッラーの御許からのご加護があるだろう。そしてお前が起床するまで、シャイターン（悪魔）はお前に近付けないだろう。”すると（この話を聞いた預言者は）言いました：“そいつは大嘘つきだが、（そのことに関して言えば）真実を語った。そいつはシャイターンだったのだ。”」（アル＝ブハーリーの伝承[11]）

● 就寝の際のタクビール[12]とタスビーフ[13]とタハミード[14]：

アリー（彼にアッラーのご満悦あれ）によれば、（ある時）ファーティマが預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）のもとに赴き、使用人を雇うことを彼に頼みましたが、彼は同意しませんでした。それで彼女は言いまし

6　訳者注：つまりクルアーンの最後の3章のこと。。
7　サヒーフ・アル＝ブハーリー（5017）。
8　訳者注：クルアーン109章のこと。
9　訳者注：詳しくは「シルク」の章を参照のこと。
10
真正な伝承。スナン・アブー・ダーウード（5055）、サヒーフ・スナン・アブー・ダーウード（4227）、スナン・アッ＝ティルミズィー（3403）、サヒーフ・スナン・アッ＝ティルミズィー（2709）。文章はアブー・ダーウードのもの。
11
サヒーフ・アル＝ブハーリー（5010）。アル＝ブハーリーはこの伝承をムアッラク（伝承経路の末端に1人、あるいはそれ以上の伝承者の欠落が見られるもの）としていますが、アン＝ナサーイー他はこれを十全かつ真正な伝承経路をもって伝えています。アル＝アルバーニーの「サヒーフ・アル＝ブハーリー簡略版」を参照のこと。
12
訳者注：アッラーこそが最も偉大であり、それ以外のものは全て些少な存在であることを唱念するための言葉。「アッラーフ・アクバル」という言葉に代表されます。
13
訳者注：アッラーの完全無欠性、全ての物事から超越する崇高さを讃えること。「スブハーナッラー」という言葉による唱念に代表されます。
14
訳者注：アッラーにこそ全ての賛美があると唱念すること。「アル＝ハムド・リッラー」という言葉に代表されます。

た・・・－中略－「すると彼（預言者）は私たちのもとを訪れましたが、その時私たちは就寝しようとしていたところでした。－中略－すると（預言者は）言いました：“あなた方が私に頼んだことより、もっとよいことを教えてやろうか？就寝の際に「アッラーフ・アクバル」と34回唱念し、「アル＝ハムド・リッラー」と33回唱念し、「スブハーナッラー」と33回唱念するのだ。それはあなた方が私に頼んだことよりも優れたものなのである。”」（アル＝ブハーリーとムスリムの伝承[15]）

- **必要以上に寝床を増やさないこと：**

1－ジャービル・ブン・アブドッラー（彼らにアッラーのご満悦あれ）によれば、アッラーの使徒（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は言いました：「寝床は夫に1つ、妻に1つ、そして3つ目は客人のために（あれば十分である）。4つ目の寝床はシャイターン（悪魔）のためのそれなのだ。」（ムスリムの伝承[16]）

- **正当な目的以外のことで、イシャー（夜の礼拝）後に話をして夜更かしをしないこと：**

アブー・バルザ（彼にアッラーのご満悦あれ）によれば、－中略－預言者（彼にアッラーからの平安と祝福あれ）はイシャー（夜の礼拝）前に寝ることと、その後に話をして過ごすことを好まれませんでした。（アル＝ブハーリーとムスリムの伝承[17]）

- **寝床を3回振り払うこと：**

アブー・フライラ（彼にアッラーのご満悦あれ）は言いました：「預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は言いました：“就寝する時には、腰巻で寝床を振り払うのだ。というのも、（その寝床の主は、彼が）そこを後にしてから何がそこに入って来たかを知らないからである。そしてこう言うのだ：「わが主よ。あなたの御名において、私は就寝し、また起床します。私の魂を（眠っている間にその死でもって）引き留められるならば、それにご慈悲をおかけ下さい。そしてもしそれを解き放って生き続けさせるというのであれば、あなたが正しいしもべを守護されるところのものでもって、それをお守り下さい。」”」（アル＝ブハーリーとムスリムの伝承[18]）

- **ウドゥー[19]をし、それから体の右側を下にして眠ること：**

アル＝バラーゥ・ブン・アーズィブ（彼らにアッラーのご満悦あれ）は言いました：「アッラーの使徒（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は、私に言いました：“就寝する時には、サラー（礼拝）の時にそうするように、ウドゥーするのだ。それから体の右側を下にして横になれ。そしてこう言うのだ：「アッラーよ、私は私の顔をあなたに服従させ、私のことをあなたに

[15] サヒーフ・アル＝ブハーリー（3113）、サヒーフ・ムスリム（2727）。文章はアル＝ブハーリーのもの。
[16] サヒーフ・ムスリム（2084）。
[17] サヒーフ・アル＝ブハーリー（599）、サヒーフ・ムスリム（637）。文章はムスリムのもの。
[18] サヒーフ・アル＝ブハーリー（6320）、サヒーフ・ムスリム（2714）。文章はアル＝ブハーリーのもの。
[19] 訳者注：イスラームにおいて定められたある一定の形式における、心身の清浄化を意図した体の各部位の洗浄。

委ねました。そして私の背中を、あなたの庇護のもとに置きます。あなたを望み、あなたを畏れて[20]。あなたからの避難所も救済も、あなた以外にはありません。私はあなたが下されたあなたの啓典と、あなたが遣わされたあなたの預言者を信じます。」それで（このようにしたならば）もしあなたが（眼を覚ますことなく）死んだとしても、あなたはフィトゥラ[21]のもとに死んだことになるのだ。ゆえにこれらの言葉を、あなたが口にする最後の言葉とせよ。”」（アル＝ブハーリーとムスリムの伝承[22]）

● **就寝、あるいは起床する時に言うこと：**

1－アナス（彼にアッラーのご満悦あれ）によれば、アッラーの使徒（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は起床する際、こう言ったものでした：「私たちに食べさせ、飲ませ、満足させ、住まいを与えられるアッラーに賞賛あれ。十分に満足することなく、保護され安らぐ場所もない者たちも山ほどいるというのに。」（ムスリムの伝承[23]）

2－「アッラーよ、あなたこそ私の魂を創造され、そしてそれを死なせるお方です。生かすも殺すもあなた次第です。もし生かして下さるのであれば、それをお守り下さい。もし御許へ召されるというのであれば、それをお赦し下さい。アッラーよ、私はあなたにご加護を求めます。」（ムスリムの伝承[24]）

3－「アッラーよ、7層の天の主、偉大なる玉座の主よ。私たちの主、万物の主、実と芽を芽吹かせるお方、タウラート（トーラー）とインジール（福音）とクルアーンを下したお方よ。私はあなたに全ての物の悪からのご加護を求めます。あなたはそれらのものの前頭部をお掴みになるお方です[25]。アッラーよ、あなたは過去の永遠から存在されたお方で、あなたの前には何も存在しません。あなたは未来の永劫にかけて存在されるお方で、あなたの後には何も存在しません。あなたは最も高きにおられるお方で、あなたの上には何も存在しません。あなたは最も近くにおられるお方で、あなたより近くには何も存在しません。私たちの負債を返済させ、貧困を取り除いて下さい。」（ムスリムの伝承[26]）

4－「アッラーよ、不可視なる世界と可視なる世界を知るお方よ。天地の創造主よ。万物の主・支配者よ。私はあなた以外に真に崇拝すべきものはないことを証言します。そして自分自身の悪、シャイターン（悪魔）とシルク[27]の悪から、あなたにご加護を求めます。」（アッ＝ティルミズィーとアッ＝タヤーリスィーの伝承[28]）

---

[20] 訳者注：つまりアッラーの報奨やお赦しを望み、かれのお怒りや懲罰を恐れること。
[21] 訳者注：正しい自然の天性、つまりイスラームのこと。
[22] サヒーフ・アル＝ブハーリー（6311）、サヒーフ・ムスリム（2710）。文章はアル＝ブハーリーのもの。
[23] サヒーフ・ムスリム（2715）。
[24] サヒーフ・ムスリム（2712）。
[25] 訳者注：被造物は全てアッラーの支配下にあるということを表しています。
[26] サヒーフ・ムスリム（2713）。
[27] 訳者注：詳しくは「シルク」の章を参照のこと。
[28] 真正な伝承。スナン・アッ＝ティルミズィー（3392）、サヒーフ・スナン・アッ＝ティルミズィー（2701）、アッ＝タヤーリスィー（9）。

5－アル＝バラーゥ・ブン・アーズィブ（彼にアッラーのご満悦あれ）によれば、預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は就寝の際には右手を頬の下に置き、こう言ったものでした：「アッラーよ、あなたのしもべが復活させられるその日、私をあなたの罰からお守り下さい。」（アフマドの伝承[29]）

6－アブー・アル＝アズハル・アル＝アンサーリー（彼にアッラーのご満悦あれ）によれば、アッラーの使徒（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は夜就寝する時、こう言ったものでした：「アッラーの御名において。私は身を横たえます。アッラーよ、私の罪をお赦し下さい。そして私のシャイターン（悪魔）を私から遠ざけて下さい。私（の魂）という抵当を解き放ち、また私を（天使たちからなる）最高位の集団の1員として下さい。」（アブー・ダーウードの伝承[30]）

7－フザイファ（彼にアッラーのご満悦あれ）は言いました：「預言者（彼にアッラーからの平安と祝福あれ）は夜就寝する際には、右手を頬の下に置いてこう言ったものでした：“アッラーよ、私はあなたの御名において死に、そして生きます。”そして起床する時にはこう言ったものでした：“私たちを死なせた後に生き返らせられたアッラーに、全ての賞賛あれ。そしてかれにこそ、（最後の日の）召集があります。”」（アル＝ブハーリーとムスリムの伝承[31]）

8－アブー・フライラ（彼にアッラーのご満悦あれ）によれば、アッラーの使徒（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は言いました：「－中略－“そして起床したら、こう言うのだ：「私をその身体においてお守り下さり、私の魂を（再び生へと）返して下さり、私にかれを唱念することをお許しになられたアッラーにこそ全ての賞賛あれ。」”」（アッ＝ティルミズィーの伝承[32]）

●　誰のことも恨んだり妬んだりしない心の状態で就寝すること：

アナス（彼らにアッラーのご満悦あれ）によれば、アブドッラー・ブン・アムル（彼らにアッラーのご満悦あれ）は言いました：「私はアッラーの使徒（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）がアンサール[33]の内のある者について、次のように3回言うのを聞きました：“今、あなた方の面前に、天国の住民となる1人の男がやって来よう。”」－中略－そしてアブドッラー・ブン・アムルはその男（預言者の件の言葉の後に現れた教友、つまり天国を約束された者）のもとで3夜過ごしました。「そして言いました：“私は（天国を約束された）あなたの行為を見、そしてそれにあやかろうとあなたのもとにやって来ましたが、あなたが特別多くの行いをするのを見ませんでした。一体何がアッラーの使徒（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）をしてあなたに対し、あのようなことを言わしめたのでしょうか？”すると（彼は）言いま

[29] 真正な伝承。ムスナド・アフマド（18659）。アッ＝スィルスィラト・アッ＝サヒーハ（2754）参照。
[30] 真正な伝承。スナン・アブー・ダーウード（5054）、サヒーフ・スナン・アブー・ダーウード（4226）。
[31] サヒーフ・アル＝ブハーリー（6314）、サヒーフ・ムスリム（2711）。文章はアル＝ブハーリーのもの。
[32] 良好な伝承。スナン・アッ＝ティルミズィー（3401）、サヒーフ・スナン・アッ＝ティルミズィー（2707）。
[33]
訳者注：「アンサール」は、マッカから迫害を逃れて着の身着のままでマディーナに移住した信仰者たちを当地で迎え入れ、財や住居などの物質的側面と精神的側面から援助した信仰者たちのことです。

した：“（私が天国を約束されたその理由は）あなたが見たものに他ならない。”そして私が立ち去ろうとした時、かれは私を呼んで言いました：“（私が天国を約束されたその理由は）あなたが見たものに他ならない。ただ私は、いかなるムスリムに対しても嘘偽りの心を持つこともなければ、アッラーがある者に授けられたよきものにおいて嫉妬することもないだけなのだ。”」アブドッラーは言いました：「“それこそがあなたを天国の住民としたものであり、そして私たちが達成出来ないものです。”」（アフマドの伝承[34]）

●　夜、寝返りをうつ時の言動：

　ウバーダ・ブン・アッ＝サーミト（彼にアッラーのご満悦あれ）によれば、預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は言いました：「夜眼を覚まし、“いかなる共同者も有しない、唯一のアッラーの他に真に崇拝すべきものはなし。かれにこそ真の主権と賞賛は属し、かれは全てのことがお出来になる。アッラーにこそ全ての賞賛あれ。いかなる欠陥や不完全性からも無縁のアッラーの崇高さよ。アッラーは偉大なり。そしてアッラーの他に諸事を司り事象を変転させる、いかなる威力もなし。”と言い、それから“アッラーよ、私をお赦し下さい。”と言うか、あるいは（その他の）ドゥアー（祈願）をするならば、それは叶えられるであろう。そしてもしウドゥー[35]をし、サラー（礼拝）するならば、そのサラーは受け入れられるであろう。」（アル＝ブハーリーの伝承[36]）

---

[34] 真正な伝承。ムスナド・アフマド（12697）。アル＝アルナウートは、その伝承経路は真正なものであるといっています。
[35] 訳者注：イスラームにおいて定められたある一定の形式における、心身の清浄化を意図した体の各部位の洗浄。
[36] サヒーフ・アル＝ブハーリー（1154）。